

METTA BHAVANA

(Oleh : Sayadaw U Janaka
Alih Bahasa Inggris – Indonesia : Samuel B. Harsojo,
Editor : Chandasili Nunuk Y. Kusmiana,
Edisi Pertama, Cetakan Pertama, Medio Juli 2003)

KANDUNGAN

BAB I

Pengantar Metta Bhavana

BAB II

JHANA-JHANA

BAB III

ANAPANASATI
MEDITASI SAMATHA
ATAU
MEDITASI VIPASSANA ?

BAB I □

Pengantar Metta Bhavana

Pertama-tama kita akan membicarakan meditasi *metta bhavana* agar anda dapat mempraktekkan meditasi cinta kasih dengan baik. Praktek meditasi *metta* adalah dasar untuk melanjutkan ke latihan meditasi *vipassana*, bila suatu saat hal itu diperlukan.

Didalam sutta *Bhikkhunupasaya*, Sang Buddha mengatakan, saat berlatih meditasi *vipassana* sementara pikiran sedang kacau seperti; pikiran dibanjiri oleh *kilesa* (kekotoran batin), batin bergolak oleh *kilesa* tersebut serta muncul keenganan untuk melanjutkan latihan, maka pada saat demikian anda perlu mengganti obyek (meditasi) dengan obyek-obyek yang “menyenangkan”. Objek-objek yang menyenangkan itu seperti merenungkan sifat-sifat luhur dan kebijaksanaan yang dimiliki oleh Sang Buddha, Dhamma atau Sangha. Bisa pula dengan merenungkan dana-dana yang sudah anda lakukan atau penegakkan sila dalam kehidupan sehari-hari.

Awalnya anda perlu menggunakan obyek-obyek yang “menyenangkan” ini sebagai obyek meditasi dan melakukan perenungan atas obyek-obyek tersebut. Lalu secara bertahap pikiran dapat dikonsentrasikan pada obyek. Hal ini menimbulkan kegembiraan, ketenangan dan kedamaian. Pada saat pikiran telah terkonsentrasi dengan baik anda dapat kembali ke meditasi *Vipassana*. Praktek ini disebut *Panidhaya Bhavana*. Artinya anda menyadari pikiran yang dikonsentrasikan ke obyek-obyek yang menyenangkan untuk kemudian kembali ke meditasi *vipassana*.

Salah satu obyek yang dapat digunakan oleh pemeditasi saat pikirannya dibanjiri kekuatiran, kesedihan, kekacauan, dan keenganan, adalah *metta* (cinta kasih).

Menggunakan obyek perenungan sifat-sifat luhur dan kebijaksanaan Sang Buddha merupakan hal yang sangat baik. Namun untuk hal ini harus didukung oleh pengetahuan akan kemuliaan dan kebijaksanaan yang Sang Buddha miliki. Sehingga anda dapat merenungkan dengan baik. Bila tidak, tentunya anda tidak dapat menggunakan obyek perenungan sifat-sifat luhur dan kebijaksanaan Sang Buddha sebagai obyek.

Lain halnya dengan *metta*. Untuk menggunakan obyek *metta* tidak diperlukan pengetahuan khusus tentangnya. Karena *metta* (cinta kasih) merupakan sifat bawaan yang dibawa sejak lahir oleh makhluk hidup pada umumnya. Maka obyek ini dapat dikembangkan dengan mudah bila anda mengetahui caranya.

I. 1. Perbedaan Metta dan Tanha

Di Burma, orang-orang menggunakan kata *metta* yang merujuk kepada *tanha*, kemelekatan. Saat seorang pria jatuh cinta pada seorang gadis, dikatakan pria itu mencintai sang gadis. Pria ini memiliki *metta* terhadap si gadis. Ini bukanlah *metta*. Tapi keterikatan.

Maka dari itu saat mendiskusikan *metta bhavana*, anda perlu mengenal secara jelas arti dari *metta* tersebut. Juga mengetahui perbedaan serta karakteristik yang dimiliki oleh *tanha*.

Tanha memiliki sifat kemelekatan dan bersifat “panas”. Sedang *metta* sebaliknya. *Metta* sama sekali tidak memiliki kemelekatan dan mengharapakan kebahagiaan makhluk hidup lain serta membuat pikiran menjadi tenang dan damai.

Di belahan dunia barat, hal itu bukanlah masalah. Sebab mereka tidak menggunakan kata *metta* yang merujuk kepada

tanha. Ini merupakan sesuatu yang mudah untuk dijelaskan.

Tahun 1979 saat membimbing praktek meditasi untuk Kelompok Meditasi Vipassana (Insight Meditation Society) bersama Yang Mulia Mahasi Sayadaw, dalam sesi tanya-jawab, seorang pemeditasi wanita yang berumur sekitar 30 tahun mengajukan pertanyaan, “apa itu cinta?”

Bagaimana saya harus menjawab pertanyaan ini? Saya tidak dapat berbuat apa-apa. Tentu akan mudah untuk mengatakan, “Ya, cinta itu adalah Tuhan”.

Tetapi jika saya menjawab demikian berarti saya adalah seorang Kristen. Akhirnya saya menjawab demikian, “Ya, kamu bertanya kepada saya mengenai apa itu cinta. Saya tidak tahu apa itu cinta. Yang saya dapat jelaskan adalah cinta kasih”. Tetapi wanita ini hanya ingin mengetahui makna cinta, bukan cinta kasih.

Istilah *metta* disini merujuk kepada suatu pengharapan agar semua makhluk hidup dipenuhi oleh kesejahteraan dan kebahagiaan. *Hita kara puti lakkhana metta*. Saat kita mengembangkan perasaan atau semangat cinta kasih (*metta*) kepada semua makhluk hidup, ini disebut *metta bhavana*. Pemikiran bahwa *metta* dapat dikirimkan ke semua makhluk hidup berkembang di Burma, Sri Lanka, India dan juga di negara-negara Barat. Sebagian kaum terpelajar menggunakan istilah “mengirim”.

“Anda harus mengirimkan cinta kasih anda pada semua makhluk hidup.” Inilah *metta bhavana* menurut mereka. Sebagian lagi memakai istilah “memancarkan”. “Anda harus memancarkan cinta kasih pada semua makhluk hidup.”

Jika anda tidak mengembangkan cinta kasih sepenuhnya dalam diri sendiri, bagaimana anda dapat mengirimkannya ke pada makhluk hidup lain? Bagaimana anda memancarkannya ke makhluk hidup lain? Bila perasaan atau semangat cinta kasih dalam diri anda sangat berlimpah, anda tidak perlu mengirimkannya ke makhluk hidup lain. Sebab pikiran yang penuh cinta kasih itu akan bekerja dengan sendirinya.

Katakanlah saat anda mengharapkan kesejahteraan makhluk hidup lain dan kemudian anda memiliki *metta*. Jika *metta* telah berkembang dalam diri anda, wajah anda akan tampak menyenangkan, menunjukkan suasana hati yang gembira, ramah dan agung.

Dengan kekuatan *metta*, cinta kasih dalam diri anda, maka setiap orang yang anda temui akan merasakan hal itu. Dia akan gembira berjumpa dengan anda. Wajah anda menampilkan kedamaian dan ketenangan. Anda tidak perlu mengirimkan cinta kasih itu pada orang tersebut. Pikiran akan mengirimkannya secara otomatis. Inilah kekuatan cinta kasih kepada makhluk hidup.

Di Burma, orang sering mengatakan, “Kirimkanlah *metta* kepada si anu.” Kadang orang awam yang sedang mengalami kesulitan berkata demikian, “Bhante, tolong kirimkan *metta* anda kepada saya yang sedang dalam kesulitan ini.” Inilah ide mengirim *metta* kepada orang lain. Karenanya jika kami mengatakan, “Anda harus berlatih meditasi *metta bhavana*”, maka mereka beranggapan bahwa anda harus mengirim *metta* kepada orang lain.

I. 2. Kesalahpahaman tentang Metta Bhavana

Sebenarnya mengembangkan cinta kasih bukanlah kepada orang lain, melainkan kepada diri anda sendiri. Semangat cinta kasih dapat dikembangkan melalui pengharapan kebahagiaan pada makhluk hidup, orang lain. Tanpa merenungkan kebahagiaan makhluk hidup lain, anda tidak dapat mengembangkan cinta kasih dalam diri anda. Jadi, cinta kasih ini hanya dapat dikembangkan melalui perenungan atas kebahagiaan makhluk hidup lain.

Hal ini menimbulkan kesalahpahaman bagi sebagian orang. Mereka mengira ini berarti kita mengirimkan *metta* kepada orang lain. Tetapi pada kenyataannya *metta* ditumbuhkan dalam diri melalui perenungan akan kebahagiaan makhluk hidup lain. Inilah mengapa disebut *metta bhavana*. *Bhavana* berarti mengembangkan. Dan *metta* memiliki makna cinta kasih.

Dengan demikian untuk mengembangkan *metta* pada diri sendiri, anda harus mengambil seseorang, sekelompok atau seluruh makhluk hidup sebagai obyek meditasi (*metta*), dan mengucapkan kata-kata berikut berulang-ulang dalam pikiran “Semoga semua makhluk berbahagia, penuh kedamaian, bebas dari kebencian, kesukaran dan penderitaan...” dan seterusnya. Dengan hal ini anda merasakan cinta kasih anda kepada orang atau makhluk hidup lain.

Jadi, dengan mempraktekkan meditasi *metta*, mengembangkan cinta kasih dalam batin, kita merasa bahagia, damai dan tenang. Pikiran terkonsentrasi, kokoh dan lunak. Inilah hasil atau keuntungan yang diperoleh dari mengembangkan *metta* kepada diri sendiri. Setelah itu anda dapat berpindah ke meditasi *vipassana*.

Anda dapat berkonsentrasi pada obyek-obyek didalam meditasi *vipassana* dengan mudah sebab telah memiliki konsentrasi yang kokoh sebagai hasil dari latihan meditasi *metta*. Konsentrasi tersebut dapat “disalurkan” ke meditasi *vipassana*.

Saya ingat pada sekelompok orang dari Switzerland yang menggunakan kata “disalurkan”. Itu berlangsung pada tahun 1983. Pada saat itu Lebanon dalam masalah besar, perang saudara.

Orang-orang tersebut meminta saya untuk menerangkan *metta bhavana*. Lalu saya bertanya pada mereka, “Sudahkan anda berlatih (meditasi) *metta bhavana*?”

Mereka menjawab, “Kami ‘menyalurkan’ cinta kasih kepada orang-orang di Lebanon.” Menyalurkan cinta kasih. Apa yang dimaksud dengan “menyalurkan”? Dari yang saya ketahui, kata saluran berhubungan dengan irigasi (pengairan).

Ketika mengembangkan cinta kasih pada diri anda, didapati dua jenis cinta kasih. Yakni cinta kasih yang bersifat khusus dan umum. Pada *metta* yang khusus, obyek dipilih. Kemudian anda mengharapkan kebahagiaan pada orang yang dipilih secara khusus ini. Lalu pikiran cinta kasih ditujukan kepadanya. Bukan kepada orang lain. Misalnya saya memilih U Samiddhi sebagai obyek meditasi. Maka saya mengucapkan (dalam batin) dan merenungkan kebahagiaan, kedamaian dan kesejahteraan beliau. “Semoga U Samiddhi berbahagia, bebas dari kebencian, kesukaran dan penderitaan. Semoga beliau mendapatkan kemajuan dan pencerahan dalam dhamma.” Dan lain sebagainya.”

Saya hanya merenungkan kebahagiaan beliau bukan orang lain. Inilah yang dimaksud dengan pengembangan khusus dalam *metta*, cinta kasih.

Sementara pengembangan cinta kasih umum adalah perenungan terhadap kesejahteraan semua makhluk hidup, baik itu binatang, dewa, brahma, peta, setan kelaparan, dan lain sebagainya. Anda merenungkan kesejahteraan mereka dan

berkata (dalam batin), "Semoga semua makhluk hidup berbahagia dan diliputi oleh kedamaian. Semoga mereka semua terbebas dari kebencian, kesukaran, dan berbagai penderitaan. Semoga mereka semua mendapat kemajuan." Dan lain sebagainya. *Metta* seperti ini tidaklah bersifat khusus. Inilah pengembangan cinta kasih umum yang dalam bahasa *Pali* dikenal dengan *Anodhisa Metta*. Sementara *metta* yang bersifat khusus disebut *Odhisa Metta*.

I. 3. Obyek-obyek *Metta* Bhavana

Obyek yang digunakan dalam pengembangan *metta* yang bersifat umum adalah semua makhluk hidup. Cara ini akan menimbulkan kesulitan bagi anda untuk memusatkan pikiran secara penuh kepada obyek tersebut.

Maka, bila anda ingin mengembangkan cinta kasih, perenungan terhadap kesejahteraan semua makhluk hidup merupakan obyek yang sangat baik. Namun pikiran akan sulit terkonsentrasi. Anda dapat merasakan cinta kasih, kebahagiaan dan kedamaian berkembang dalam diri anda. Tetapi pikiran tidak dapat berkonsentrasi dengan baik dikarenakan obyek yang digunakan sangat banyak.

Jadi, bila anda ingin dapat berkonsentrasi dengan baik saat berlatih meditasi *metta*, obyek yang digunakan harus yang bersifat khusus. Seperti misalnya memakai obyek seseorang yang anda kenal dan hanya merenungkan kesejahteraannya. Yang perlu diperhatikan saat menggunakan obyek manusia atau sekelompok manusia (seperti ditulis dalam *Visuddhimagga*) bahwa anda tidak seharusnya secara langsung menunjukan cinta kasih kepada seseorang yang anda cintai di awal latihan. Bila hal ini dilakukan, dimana anda belum memiliki ketrampilan dalam mengembangkan cinta kasih, akan timbul kesulitan untuk berkonsentrasi.

Kadang anda teringat akan ketidakberuntungannya, penderitaan yang terjadi baik secara batin maupun jasmani. Akibatnya anda akan merasa tidak bahagia.

Dalam *Visuddhimagga* disebutkan, anda bahkan akan menangis karena penderitaan yang dialami oleh orang yang anda cintai. Oleh sebab itu sebaiknya tidak menggunakan seseorang yang anda cintai untuk dijadikan sebagai obyek dalam pengembangan *metta*.

Ada obyek lainnya lagi, yaitu obyek yang netral. Ada contoh menarik di sini untuk menjelaskan objek netral itu seperti apa. Anda tidak mencintai atau membencinya. Tapi ia merupakan kenalan anda. Saat dalam perjalanan ke tempat kerja anda bertemu dan menyapanya. Lalu anda berpikir, "Saya akan bekerja. Demikian pula dengan orang ini." Lambat laun ia menjadi kenalan anda. Kalian berdua saling tahu. Itu saja. Tidak lebih dari itu. Kalian berdua tidak saling berkunjung ke rumah masing-masing. Pertemuan hanya terjadi jika anda dalam perjalanan ke tempat kerja. Inilah yang dimaksud dengan orang yang netral.

Ada sebuah cerita lain tentang seorang Burma kaya yang tinggal di Inggris. Namanya U Mya Saw. Ia membeli rumah yang sangat besar dengan luas tanah sekitar 30 are. Kantornya ada di London tapi ia tinggal di Oxford. Setiap hari ia pergi ke kantor dengan kereta api. Ia selalu duduk pada gerbong dan tempat duduk yang sama. Setiap hari mereka (para penumpang) bertemu dengan orang-orang yang sama. Ini berlangsung selama 10 tahun. Tapi tidak terjadi pertemanan di antara mereka.

Tahun 1981 saya membimbing latihan meditasi di bagian utara Inggris, di Institut Manjusri, dekat Ebersten, sebuah kota kecil. Ada tiga atau empat wanita tua datang ke tempat latihan tersebut, mendengarkan diskusi dhamma dan bercakap-cakap dengan saya hampir setiap hari.

Suatu hari, salah seorang dari mereka bercerita mengenai tempat tinggalnya di London. Ia tinggal di sana selama 20 tahun, tapi tidak mengenal para tetangganya. Demikian pula para tetangga itu tidak mengenalnya. Lalu ia pindah ke Ebersten. Dalam kurun waktu 5 tahun ia hampir mengenal semua orang di kota itu. Katanya, "Kehidupan di kota kecil sungguh menyenangkan sementara di kota besar amat tragis."

Para kenalan ini bukanlah satu-satunya obyek dalam latihan pengembangan cinta kasih. Dalam *Visuddhimagga* dikatakan, jika anda menempatkan orang netral ini sebagai seseorang yang anda cintai, akan sulit bagi anda untuk mengembangkan cinta kasih. Jadi, anda tidak seharusnya menggunakan obyek seseorang yang netral dalam permulaan latihan meditasi pengembangan cinta kasih tersebut.

Namun, seiring dengan berjalannya waktu, dimana anda sudah cukup memiliki ketrampilan dalam latihan *metta* ini, anda bisa menggunakan obyek orang yang netral. Pada saat ini Anda dapat melakukannya dengan mudah.

Selain itu yang perlu diingat adalah obyek orang yang bermusuhan dengan anda sebaiknya tidak digunakan pula pada masa awal latihan. Sebab, saat anda merenungkan kesejahteraannya, anda akan mengalami kesulitan dan yang timbul adalah ingatan bagaimana ia telah menyakiti dan menghina anda. Akibatnya, bukan *metta* yang dapat dikembangkan, tapi kemarahan dan kebencian yang muncul. Melihat hal ini sebaiknya orang yang bermusuhan dengan anda tidak dijadikan obyek dalam pengembangan *Metta* pada masa awal berlatih.

Dalam *Visuddhimagga* juga dijelaskan untuk tidak menggunakan obyek lawan jenis. Dalam hal ini ada cerita tentang seorang pria yang mengembangkan cinta kasih kepada istrinya. Ia sangat ingin mempraktekkan meditasi *metta*. Untuk itu ia meminta seorang bhikkhu yang berpindapatta ke rumahnya agar mengajarkan meditasi *metta* tersebut. "Bhante, saya ingin mempraktekkan meditasi cinta kasih. Saya ingin mengembangkan cinta kasih kepada orang-orang yang saya cintai." Bhikkhu tersebut menjawab demikian "Dayaka, orang-orang yang sangat kamu cintai dapat dijadikan obyek meditasi."

Malam harinya, ia menyiapkan diri untuk berlatih meditasi *metta*. Ia membersihkan dirinya dan memakai baju baru. Bersujud pada patung Sang Buddha dan merenungkan sifat-sifat luhur dan kebijaksanaan beliau. Lalu ia duduk di ruangnya. Ia duduk dengan rilek dan mencari obyek meditasi. Ia berpikir, "Siapakah orang yang paling saya cintai?" Kemudian ia teringat akan istri yang sangat dicintainya dan berkesimpulan bahwa istrinya dapat dijadikan obyek meditasi. Mulailah ia merenungkan kesejahteraan dan kebahagiaan istrinya.

Awalnya ia dapat membangkitkan cinta kasih dalam dirinya. Selanjutnya cinta kasih itu menjadi semakin lemah dan melemah, berubah menjadi hal lainnya. Saat itu ia tidak dapat bertahan lagi dan bangkit berdiri. Pintu ruangan tersebut terkunci. Tapi ia lupa telah berbuat itu (mengunci pintu). Yang dilakukan selanjutnya adalah memukul tembok. Cerita tersebut berhenti sampai disini. *Visuddhimagga* tidak menjelaskan kejadian selanjutnya. Berdasar hal ini obyek lawan jenis sebaiknya tidak dipakai untuk mengembangkan *metta*.

Tetapi apa yang saya alami berbeda dengan cerita di atas. Beberapa murid saya dapat mempraktekkan meditasi cinta kasih dengan baik meski menggunakan obyek yang berlainan jenis kelaminnya dengan mereka. Mereka berhasil mengembangkan cinta kasih kepada lawan jenisnya.

Contohnya, seorang wanita yang bekerja sebagai pegawai di sebuah bank datang untuk berlatih meditasi *vipassana* selama 2 bulan. Setelah itu ia melanjutkan latihannya dengan meditasi *metta*.

Dikatakan dalam *Visuddhimagga*, anda dapat langsung menunjukan cinta kasih kepada pembimbing atau seseorang yang memiliki kualitas setara dengan pembimbing tersebut. Selanjutnya *metta* dapat ditujukan kepada orang yang anda sayangi, orang yang netral dan akhirnya orang yang bermusuhan dengan anda.

Anda dapat mengembangkan cinta kasih sampai dicapai kondisi pikiran yang lunak dan mudah diarahkan. Dengan

kondisi pikiran yang demikian, anda dapat mengembangkan cinta kasih tersebut kepada orang yang anda tuju dengan lebih mudah. Saya memberinya (wanita itu) petunjuk untuk mengembangkan cinta kasih kepada orang-orang tersebut satu demi satu.

Setelah menjalani 20 hari latihan, saya berkata padanya, “Sekarang kamu dapat mengarahkan cinta kasih kepada orang yang bermusuhan denganmu. Apakah kamu punya musuh?” Lalu ia ingat bahwa pimpinannya (seorang pria) selalu mencari-cari kesalahan yang ada pada dirinya. Sehingga timbul perasaan tidak suka dalam dirinya terhadap atasannya tersebut. Maka, saya memintanya untuk menunjukan *metta* kepada si atasan itu. Iapun melakukannya dan mencapai keberhasilan.

Seminggu kemudian saya menyuruhnya merenungkan kesejahteraan dan kebahagiaan atasannya tersebut. Iapun melakukannya. Setelah itu ia kembali pulang ke rumahnya.

Suatu hari wanita ini datang ke tempat latihan dan berkata pada saya, “Bhante, atasan saya sebelumnya tidak pernah mengunjungi rumah saya sebelum saya mempraktekkan meditasi. Selama masa saya berlatih meditasi ia telah berkunjung ke rumah dan bertanya kepada saudara saya mengenai keadaan saya. Ia berkunjung dua kali. Ketika saya kembali ke kantor, ia menemui saya dengan wajah yang ramah. Ia tidak lagi mencari-cari kesalahan saya. Bahkan ia sekarang banyak membantu.”

Visuddhimagga mengatakan, lawan jenis tidak seharusnya dijadikan obyek meditasi. Namun bukan hanya wanita pada cerita di atas yang berhasil, tapi juga 3 – 4 pemeditasi lainnya juga berhasil menunjukan cinta kasih mereka kepada seseorang yang berlainan jenis kelaminnya.

Saya berkesimpulan, bahwa apa yang diceritakan atau diajarkan dalam *Visuddhimagga*, yang berbeda dengan yang dialami oleh para murid saya, penggunaan obyek lawan jenis sebaiknya tidak dilakukan bila anda belum mampu atau trampil dalam mengembangkan cinta kasih tersebut. Namun, bila anda telah menguasai latihan/pengembangan *metta* ini, anda dapat menunjukan cinta kasih anda kepada siapa saja.

Juga obyek orang yang sudah meninggal seharusnya tidak digunakan dalam pengembangan *metta*. Lebih jauh dikatakan (dalam *Visuddhimagga*), apabila pemeditasi mengembangkan cinta kasihnya pada obyek orang yang sudah meninggal ini, ia tidak akan mampu berkonsentrasi, apalagi memperkokoh konsentrasinya. Jadi, orang yang sudah meninggal sebaiknya tidak dijadikan obyek khusus dalam mengembangkan *metta*.

Orang yang sudah meninggal ini mungkin terlahir kembali di alam dewa, brahma atau manusia. Dalam hal ini anda dapat menjadikannya sebagai obyek umum dan mengarahkan cinta kasih tersebut kepadanya. Tetapi yang dibahas dalam *Visuddhimagga* adalah orang yang sudah meninggal dalam kategori khusus.

Diceritakan dalam *Visuddhimagga* tentang seorang bhikkhu muda yang mengarahkan cinta kasihnya kepada *uphajaya*, gurunya. Saat ia mengembangkan *metta* dan merenungkan kesejahteraan dan kebahagiaan gurunya yang tinggal berjauhan dengannya, ia tidak dapat mengonsentrasikan pikirannya.

Ia terus mencoba tapi tetap tidak membawa hasil. Akhirnya ia pergi menemui bhikkhu senior, seorang arahat (orang yang telah berhasil membebaskan dirinya dari *lobha*, *dosa*, *moha*) yang tinggal dekat dengannya dan menyampaikan permasalahan yang dihadapinya. Bhikkhu senior itu menyarakannya untuk mencari tahu mengenai keadaan gurunya. Itu saja.

Maka pergilah bhikkhu muda ini mengunjungi tempat gurunya. Dan mengetahui bahwa sang guru telah meninggal. Inilah sebabnya, menurut *Visuddhimagga*, bhikkhu muda itu tidak dapat berkonsentrasi dengan baik. Obyek yang dipilihnya, yaitu sang guru, telah meninggal dunia.

Kalau demikian, siapa yang seharusnya menjadi obyek pengembangan *metta*? Menurut *Visuddhimagga*, obyek utama meditasi cinta kasih adalah guru atau seseorang yang dihormati seperti halnya guru tersebut.

Anda dapat memilih seseorang dan menunjukan *metta* kepadanya. Merenungkan kebahagiaan dan kesejahteraannya. “Semoga guru saya (atau orang baik ini) berbahagia, dipenuhi kedamaian, bebas dari kebencian maupun kesukaran. Semoga beliau mendapat kemajuan.”

Setelah itu anda dapat dengan mudah mengembangkan semangat cinta kasih dalam diri anda secara bertahap dan berlimpah. Lakukan hal itu berulang-ulang hingga pikiran dapat terkonsentrasi ke obyek meditasi dengan baik dan mencapai *jhana* I, II, III dan seterusnya.

Kitab komentar (*Visuddhimagga*) mengatakan bahwa orang pertama yang dapat dijadikan obyek dalam meditasi *metta* adalah guru atau seseorang seperti guru tersebut. Orang yang patut dihormati, dimuliakan oleh *silā*, *samadhi* dan *panna* (kebijaksanaan). Seseorang yang suci pikirannya.

Orang dengan karakteristik seperti ini dapat dijadikan obyek utama pada meditasi cinta kasih yang bersifat khusus. Ini dikarenakan anda memiliki rasa hormat terhadap orang yang berbudi luhur dan murah hati itu. Sehingga akan memudahkan anda untuk mengembangkan semangat cinta kasih dan mengarahkannya ke orang tersebut.

Meski demikian, kitab komentar (*Visuddhimagga*) juga mengatakan, yang paling utama dari semuanya itu adalah anda mengarahkan cinta kasih, *metta* kepada diri sendiri. Dan melakukan perenungan seperti ini, “Semoga saya terbebas dari segala penderitaan. Semoga saya berbahagia, diliputi kedamaian, bebas dari berbagai kesukaran dan kebencian.”

Dengan cara ini anda mengarahkan cinta kasih ke diri sendiri untuk beberapa saat, mungkin 1 – 2 menit. Setelah itu anda dapat mengarahkan *metta* kepada guru atau orang yang anda hormati dan melakukan perenungan demikian. “Senerti

seperti halnya saya yang ingin terbebas dari segala penderitaan, demikian jugalah guru (atau orang yang baik ini) terbebas dari segala penderitaan pula. Seperti halnya saya yang ingin terbebas dari permusuhan, demikian juga dengan guru (atau orang baik ini) terbebas dari segala permusuhan. Seperti halnya yang lain ingin terbebas dari segala kesulitan, demikian juga guru (atau orang yang baik ini) terbebas dari segala kesukaran.” Dan seterusnya.

Setelah 1 – 2 menit, kata-kata “seperti halnya saya” tidak usah dipakai lagi. Anda dapat meneruskannya dengan “Semoga guru saya terbebas dari permusuhan, kebencian, kesukaran dan berbagai penderitaan.” Dan seterusnya. Mengarahkan cinta kasih anda kepada guru atau orang yang anda hormati itu.

I. 4. Sensasi-sensasi

Anda tidak perlu mencoba mengingat wajah atau bentuk tubuh dari obyek meditasi tersebut. Bentuk wajah atau tubuh dari obyek itu mungkin muncul mungkin juga tidak. Yang penting adalah anda tidak berusaha menggambarkan bentuk wajah atau tubuh tersebut dalam pikiran. Sebab hal itu sama sekali tidak penting.

Yang terutama adalah merasakan *metta* tumbuh dan berkembang dalam diri anda. Serta merenungkan keluhuran dan kesejahteraan orang tersebut.

Kadang saat anda berusaha menggambarkan bentuk tubuh atau wajah dari obyek (meditasi) itu anda mengalami kesulitan. Anda berusaha dengan keras. Mencoba lagi dan lagi. Anda kemudian berkeringat dan menjadi lelah. *Metta* seharusnya membuat anda berbahagia, damai, tenang dan sejahtera. Tapi saat ini anda “kepanasan” karena lelah dan kekecewaan yang diakibatkan oleh gagalannya menggambarkan bentuk tubuh atau wajah dari obyek tersebut. Karena itu anda tidak perlu menggambarkan obyek dalam pikiran. Itu sangat tidak penting.

Terkadang obyek dalam wujud seseorang muncul dalam pikiran. Itu baik. Tapi bila bentuk tubuh atau wajah tersebut kemudian lenyap, itu tidak jadi masalah. Yang terpenting adalah menumbuhkan cinta kasih yang berlimpah dalam diri anda.

Jadi, apakah bentuk tubuh atau wajah itu muncul atau tidak dalam pikiran, itu bukanlah sesuatu yang perlu untuk dipermasalahkan. Karena yang utama adalah mengembangkan *metta* dan merenungkan kebahagiaan, kesejahteraan dan kemajuan pada seseorang yang memiliki sifat-sifat luhur yang dipilih sebagai obyek meditasi. Dengan cara ini anda mengembangkan *metta* dan mengarahkannya kepada orang tersebut.

Seseorang yang menjadi obyek anda itu bisa jadi berada di satu tempat atau berada sangat jauh dari anda. Ini bukan sesuatu yang patut dipermasalahkan. Yang terutama adalah mengarahkan *metta* anda kepadanya dan mengharapkan kebahagiaan dan kesejahteraannya.

Dengan ini, secara bertahap pikiran dapat terkonsentrasi pada kesejahteraan dan kebahagiaan orang yang menjadi obyek meditasi tersebut.

Timbul kebahagiaan, ketenangan dan pikiran yang jernih dalam diri anda. Ketika perasaan ini semakin bertambah kuat, muncul sensasi seperti tubuh diselimuti ketenangan, juga seperti selimut halus yang telah direndam di air yang dingin. Anda pun menjadi tenang tapi kedinginan.

Pada tahap ini beberapa pemeditasi mungkin akan mengambil selimut untuk menghangatkan tubuh mereka. Sekalipun saat musim panas dibulan April atau Mei. Maka meditasi *metta* merupakan meditasi yang baik untuk dipraktekkan di musim panas bagi para orang barat. Anda tidak perlu lagi pergi ke Mayo atau Taungyi (suatu dataran tinggi dengan iklim yang dingin).

Beberapa pemeditasi akan merasakan sensasi seperti di atas setelah masa berlatih 20 hari. Pikiran terkonsentrasi dengan baik. Begitu mereka melakukan meditasi duduk, konsentrasi segera dapat dipusatkan. Kadang mereka mendapat penampakan obyek meditasi.

Penampakan seseorang yang menjadi obyek (meditasi) tersebut kadang tersenyum atau bahkan berbicara pada mereka. Pemeditasi biasanya membalas senyuman ini. Pemeditasi tersebut tidak menyadari bahwa ia tersenyum dalam kondisi duduk bermeditasi. Orang lain kadang melihat kejadian ini. Sehingga pemeditasi tersebut merasa malu dan berusaha merubah ekspresi wajahnya.

Seperti yang anda ketahui, jika anda melihat seseorang tersenyum anda juga akan turut tersenyum dalam pikiran. Ini dikarenakan senyum memberikan pengaruh pada pikiran anda. Dengan demikian pikiran cenderung untuk tersenyum yang mengakibatkan wajah menampakkan senyuman. Inilah yang dimaksud oleh *Visuddhimagga* bahwa ada sebelas manfaat mempraktekkan meditasi *metta*.

I. 5. Kisah Seorang Bhikkhu Muda

Di Chitalabota tinggallah seorang bhikkhu muda mempraktekkan meditasi *metta*. Bhikkhu muda ini suka meditasi dengan berpindah-pindah tempat. Sebelumnya ia tinggal di suatu tempat selama 4 bulan. Setelah itu ia pindah ke tempat lain dan tinggal di sana selama 4 bulan.

Ia suka berpindah ke beberapa tempat dan menetap selama 4 bulan pada setiap tempat yang ia tinggali. Di tempat ini juga, Chitalabota, ia menetap selama 4 bulan. Setelah masa 4 bulan, ia akan berpindah ke tempat lain lagi.

Pada malam terakhir, bhikkhu muda tersebut melakukan meditasi jalan. Di ujung lintasan terdapat sebatang pohon. Nama pohon itu *Manirukkha* (Pali). Di tengah latihan meditasi jalan itu ia mendengar suara tangisan yang sangat keras. Lalu ia bertanya, “Siapa yang menangis itu ?”

Sebuah suara dari makhluk yang tidak tampak menjawab, “Bhante, saya adalah dewa yang tinggal di pohon ini. Sayalah yang menangis barusan.”

“Mengapa kamu menangis ?”

“Sebab bhante akan pergi ke tempat lain esok pagi. Makanya saya sedih.”

Dewa tersebut berkata lebih lanjut, “Sebelum bhante datang dan tinggal di tempat ini, para dewa yang berada di sekitar sini selalu bertengkar. Tak ada kerukunan. Tak ada kedamaian. Lalu bhante datang dan tinggal di sini. Sejak itu para dewa hidup dalam kerukunan dan kedamaian. Kehidupan kami diliputi oleh kebahagiaan. Tak ada lagi pertengkaran. Karena itu bhante, saya mohon untuk tetap tinggal disini demi kebaikan kita semua”.

Karena itu bhikku, saya mohon untuk tetap tinggal disini demi kebaikan kita semua .

Akhirnya Bhikkhu muda itu menetap di sini sambil melanjutkan latihannya selama masa empat bulan kedepan. Setelah masa empat bulan berlalu adegan yang sama berulang lagi. Dewa pohon menangis lagi memintanya tinggal lebih lama.

Di dalam kitab komentar digambarkan mengenai manfaat-manfaat yang diperoleh bila seseorang mengembangkan cinta kasih. Ia akan disayangi oleh para dewa maupun makhluk hidup lainnya. Mengapa demikian ?

Ini dikarenakan pikiran menjadi jernih dan tenang. Wajah mencerminkan hasil latihan tersebut. Kecemerlangan, keramahan, keceriaan, ketenangan dan kesabaran memancar dari wajah.

Orang-orang yang bertemu dengannya akan dapat merasakan kebahagiaan, ketenangan, keceriaan dan kesabarannya. Semangat cinta kasih tumbuh dalam diri mereka. Itulah yang membuat para dewa menjadi rukun dan tidak lagi bertengkar. Maka di Chanmyay Yeikhta (Pusat Latihan meditasi) tidak ada pertengkaran. Sebab kalian semua mengembangkan cinta kasih.

Selama masa *vassa*, yang berlangsung dalam 3 bulan, setiap hari *uposatha* (pada tgl 8, 14 atau 15, 22 dan akhir bulan), semua pemeditasi dan juga mereka yang datang untuk meminta *sila* (termasuk juga anak-anak sekolah), mempraktekkan *metta*, menjalankan sila ke-9 dan vegetarian. Anda tahu sila ke-9 ? mempraktekkan *metta* adalah sila ke-9. Dengan demikian seluruh vihara (tempat berlatih) diselimuti oleh cinta kasih. Andapun akan turut tersenyum.

Nama bhikkhu muda itu adalah Visakha. Dia memutuskan untuk tetap tinggal di Chitalabota bukan hanya untuk satu dewa, tapi dikarenakan seluruh dewa yang ada di sana memohon padanya untuk tetap tinggal.

Setelah masa 4 bulan berikutnya, ia berniat untuk pindah tempat lagi. Dan seperti kejadian sebelumnya, malam sebelum keberangkatannya, para dewa menangis dan memintanya tetap tinggal. Dengan demikian ia harus tinggal di sana untuk selamanya. Ia tidak lagi bisa berpindah ke tempat lain.

Meditasi cinta kasih yang dikembangkan oleh bhikkhu muda tersebut sangat efektif sehingga para dewa yang dulunya selalu bertengkar menjadi rukun, berbahagia dan hidup dalam kedamaian.

BAB II □

JHANA-JHANA

II.1. Kemampuan Memegang Obyek

Selanjutnya saat anda telah mengembangkan *metta*, pikiran menjadi tenang, terkonsentrasi, lunak dan mudah untuk diarahkan. Dalam kondisi demikian anda harus merubah obyek pada orang yang berbeda. Yakni seseorang yang setara dengan guru anda. Orang yang patut dihormati dan dimuliakan karena *sila*, *samadhi* dan *panna* yang dimilikinya.

Bila kondisi yang sama tercapai dengan obyek (orang) kedua ini, anda harus mengganti ke obyek orang yang berbeda. Seseorang yang dijadikan obyek ini harus memiliki tingkat kebijaksanaan dan kemuliaan yang setara dengan dua obyek

sebelumnya. Demikian hal ini berlangsung sampai dengan obyek orang kesepuluh.

Pada kondisi ini, saat batin dipenuhi oleh kebahagiaan, ketenangan dan pikiran terkonsentrasi dengan baik (dapat mempertahankan obyek dengan lama) anda telah mencapai tingkatan-tingkatan dalam konsentrasi yang disebut *jhana* (*jhana* I, II, III).

Ciri atau tanda-tanda pada *jhana* I adalah :

1. *Vitaka*, berusaha memegang obyek.
2. *Vicara*, telah memegang obyek dengan kuat.
3. *Piti*, kegiuran.
4. *Sukha*, kebahagiaan yang dalam.
5. *Ekagatha*, pikiran yang telah terpusat, batin seimbang.

Pada *jhana* I konsentrasi belum benar-benar stabil. Anda masih dapat mendengar suara-suara dari luar. Tapi obyek (meditasi) dapat dipertahankan.

Memasuki *jhana* II, hanya terdapat 3 dari kelima ciri di atas, yakni *Piti*, *Sukha* dan *Ekagatha*.

Dalam tahap ini pikiran menjadi lebih tenang dan mantap. Lalu anda tinggalkan *jhana* II ini dan memasuki *jhana* III, dimana yang ada hanya *Sukha* dan *Ekagatha*.

Piti (kegiuran) dapat mengguncang pikiran dan tubuh anda. Maka, saat memasuki *jhana* III, *Piti* ditinggalkan dan pikiran semakin tenang dan kokoh.

Terkadang anda merasa bahwa tidak ada siapapun di sekitar anda. Anda merasakan kedamaian dan ketenangan dalam kesendirian tersebut. Inilah pencapaian dalam *jhana* III. Kondisi demikian dapat dicapai meski pada saat itu anda sedang mengarahkan cinta kasih pada seseorang. Tetapi anda perlu mengganti obyek kepada orang kedua, seseorang yang memiliki kualitas batin dan kebijaksanaan yang setara dengan obyek orang pertama.

Orang yang menjadi obyek *metta* tersebut merupakan orang yang anda sayangi tapi bukan berlawanan jenis. Sebab pengalaman anda pada latihan meditasi *metta* ini belum mendapat banyak kemajuan. Masih mudah goyah.

Apabila dalam kondisi seperti ini anda mengarahkan *metta* pada orang yang berbeda jenis kelamin, seperti misalnya istri/suami anda, kemungkinan yang didapat adalah kegusaran dan kekecewaan. Bisa jadi anda akan memukuli dinding.

Oleh sebab itu, pada tahap meditasi *metta* yang demikian, anda sebaiknya tidak mengarahkan cinta kasih pada obyek yang berlawanan jenis. Tapi yang sama jenis kelaminnya. Lalu cinta kasih tersebut diarahkan kepada orang pertama, kedua, ketiga sampai dengan orang kesepuluh.

Pada saat mempraktekkan meditasi *metta* dalam posisi duduk (bermeditasi) dan mengarahkan cinta kasih kepada orang

pertama, kedua, ketiga sampai dengan orang yang kesepuluh, masing-masing selama 5-10 menit, akan membangkitkan ketertarikan anda terhadap *metta* dan menjadi bahagia karenanya.

Pergantian obyek ini dilakukan dari kelompok I (sejumlah 10 orang) ke kelompok II, yakni obyek orang yang netral.

Apabila anda berhasil mengarahkan *metta* pada kelompok II ini, langkah selanjutnya adalah menunjukan *metta* tersebut kepada pihak yang bermusuhan dengan anda. Hal ini dapat dilakukan karena anda telah mencapai tahap penguasaan yang lebih baik daripada sebelumnya.

Pada tahapan ini anda dapat mengarahkan *metta* tanpa perlu kuatir munculnya kemarahan. Sebab, anda telah memenuhi diri dengan *metta*. Sehingga saat kekuatan *metta* ini diarahkan kepada obyek seseorang yang menjadi musuh anda, yang ada hanyalah *metta*. Ini pertanda keberhasilan.

Lalu anda dapat meningkatkan latihan dengan cara berganti obyek secara acak. Maksudnya, setelah mengarahkan *metta* pada kelompok I, anda dapat segera berpindah ke obyek di kelompok III atau II. Tidak harus berurutan. Jika ini dapat dilakukan dengan baik, maka anda akan diliputi oleh ketenangan dan kedamaian.

Namun ketenangan dan kedamaian yang dicapai ini dapat dikacaukan dengan munculnya rintangan. Rintangan ini dapat berwujud pengidentifikasian diri “anda” sebagai seseorang yang “disayangi, dibenci atau dimusuhi”. Inilah rintangan yang muncul.

Hal ini dapat diperumpamakan demikian. Bila seorang penjahat meminta kita untuk dikorbankan pada dewanya agar perampokan yang akan dilakukannya berhasil, anda tidak akan menunjuk seseorang untuk dijadikan korban tersebut. Ini dikarenakan anda telah berhasil dalam berlatih meditasi *metta*. Anda akan mengatakan demikian, “Kamu tidak dapat menjadikan siapapun diantara kami sebagai korban persembahan dewamu. Katakan pada dewa tersebut, bahwa tidak

seorangpun diantara kami yang dapat dijadikan persembahan.”

Jawaban ini menunjukkan keberhasilan anda dalam mematahkan rintangan “anda, atau saya, sebagai orang yang dibenci atau orang yang disayangi”. Ini disebut *Sima Sambheda*. *Sima* berarti rintangan dan *Sambheda* artinya mematahkan.

Selanjutnya dalam kitab komentar dikatakan, bila anda berhasil mematahkan rintangan ini, berarti anda telah memiliki konsentrasi yang baik. Namun dari pengalaman para pemeditasi yang saya bimbing, sebelum berhasil mematahkan rintangan tersebut, anda harus telah memasuki tingkatan dalam *jhana-jhana*.

Sementara kitab komentar mengambil jalan yang aman. Setelah anda secara menyeluruh dan sepenuhnya mengembangkan *metta* terhadap 3 tingkatan obyek tersebut, secara pasti anda telah memiliki konsentrasi yang baik. Atau dapat dikatakan anda telah mencapai tingkat konsentrasi *jhana-jhana*. Tak ada seorangpun yang dapat membantah kenyataan ini.

Inilah pengembangan obyek khusus dalam meditasi *metta*. Obyek ini bisa berupa obyek-obyek yang terbatas lainnya, seperti sebatas kota, propinsi atau negara, ini juga disebut meditasi *metta* dengan obyek khusus.

Misalnya anda mengembangkan *metta* kepada masyarakat di Burma atau Amerika boleh saja (dapat dimulai dari presidennya terlebih dulu). Ini disebut juga meditasi *metta* dengan obyek khusus.

Anda juga dapat mengembangkan *metta* dengan obyek khusus ini ke segala arah. Contohnya, anda mengembangkan *metta* kepada orang-orang di Burma atau Amerika (dapat dimulai dari presidennya terlebih dulu).

Metta dengan obyek khusus tersebut dapat juga ditunjukan ke segala arah mata angin, yakni arah utara, selatan, timur, barat, dan lain-lain. Setelah dapat mengarahkan *metta* ke segala arah, anda kemudian dapat menunjukan *metta* kepada semua makhluk di seluruh dunia, merupakan obyek *metta* yang umum.

Dengan adanya pengalaman di tingkat lanjut ini anda dapat berkonsentrasi dengan baik, yakni menunjukan *metta* kepada semua makhluk di seluruh dunia (obyek umum).

II.2. Jhana dalam Visudhimagga

Didalam kitab *Visuddhimagga* dikatakan, bila pemeditasi telah mencapai tahapan konsentrasi yang terpusat dalam latihan meditasi cinta kasih, ini disebut dengan *Upacara Samadhi*, konsentrasi tetangga.

Jika latihan *metta* ini dilanjutkan, ia akan segera dapat mencapai *jhana*. Mula-mula ia akan memasuki *jhana* I, lalu *jhana* II, dan III.

Ada 4 *jhana* yang dapat dicapai bila seseorang mempraktekkan meditasi *Samatha*. Tanda atau ciri-ciri dari pencapaian *jhana* I tersebut adalah : *vitaka* (berusaha memegang obyek), *vicara* (telah memegang obyek dengan kuat), *piti* (kegiuran), *sukha* (kebahagiaan yang dalam), dan *ekagatha* (pikiran yang telah terpusat, batin seimbang).

Saat anda mencapai *jhana* I, konsentrasi yang terbentuk tidaklah sekuat dan sedalam tiga *jhana* lainnya. Ini dikarenakan masih adanya *vitaka* dan *vicara*. Disini *vitaka* menunjukkan pikiran yang masih berusaha untuk mempertahankan obyek tetap berada dalam pikiran tersebut. Sedang *vicara* muncul bersamaan dengan kesadaran. Pada kondisi ini pikiran semakin terpusat dan tidak lagi berkeliaran.

Maka dengan kekuatan *vitaka* dan *vicara* ini, pikiran secara bertahap semakin terkonsentrasi pada obyek. Dan ketika pikiran semakin terpusat akan muncul ketenangan dan kedamaian. Lalu muncullah *piti* yang disebabkan oleh konsentrasi yang terpusat itu. Konsentrasi yang terpusat dan batin yang seimbang merupakan tanda dari telah dicapainya *ekagatha*.

Dalam *jhana* I ini karena *vitaka* dan *vicara* ada bersama-sama dengan kesadaran, maka konsentrasi yang terbentuk tidaklah begitu kokoh.

Bila anda melanjutkan latihan dengan mengembangkan cinta kasih kepada seseorang yang telah anda pilih sebagai obyek meditasi, lambat laun konsentrasi yang terbentuk semakin dalam dan kokoh. Dengan demikian kesadaran semakin menguat terhadap obyek.

Tingkat konsentrasi ini meliputi *piti*, *sukha* dan *ekagatha*. Ini adalah *jhana* II. Tetapi *piti* dan *sukha* bersifat tidak stabil dan kurang kokoh. Dan bila latihan ini terus berlanjut, konsentrasi yang terbentuk lebih dalam dan kokoh daripada *jhana* II. Pada tingkat ini tidak ada lagi *piti*. Yang tersisa hanya *sukha* dan *ekagatha*.

Bila usaha semakin ditingkatkan, maka konsentrasi yang terbentuk akan semakin bertambah dalam dan kokoh. Pada tahap ini pikiran yang mengamati telah menyatu dengan obyek dan konsentrasi telah berada pada tingkat yang tertinggi.

Pikiran tidak lagi bergerak, bergetar atau terguncang. Pikiran menjadi sangat tenang dan damai. Sehingga dalam tahapan

ini, pemeditasi tidak perlu lagi berusaha mengonsentrasikan pikirannya kepada obyek. Sebab pikiran telah dengan sendirinya terkonsentrasi pada obyek tersebut. Keseimbangan muncul pada *jhana* IV sementara *sukha*, kegembiraan, telah lenyap.

Pada *jhana* IV ini kegembiraan telah lenyap karena pemeditasi tidak lagi merasa gembira atau sedih. Disini ia telah mencapai keseimbangan batin dan pikiran yang terpusat.

Metta adalah kebajikan yang mengharapkan kesejahteraan pada makhluk lain atau menjadi tidak egois. Namun dengan munculnya keseimbangan batin, anda tidak lagi dikuasai cinta kepada makhluk lain. Akibatnya, seseorang yang mempraktekkan meditasi *metta* tidak dapat mencapai *jhana* IV. Hanya tiga *jhana* di bawahnya yang bisa dicapai *metta bhavana*.

Hal ini dikarenakan saat mempraktekkan meditasi *metta*, diri anda akan dipenuhi oleh *piti* dan *sukha*. Semakin anda mengembangkan *metta* ini, semakin dalam perasaan *piti* dan *sukha* menguasai diri anda.

Setelah latihan di tempat ini anda dapat mempraktekkan *metta* dalam kehidupan sehari-hari. Karena dengan mempraktekkan *metta*, anda membuat musuh menjadi seorang sahabat. Pikiran yang buruk menjadi pikiran yang baik. Emosi yang negatif menjadi emosi yang positif.

Ini adalah pengetahuan *jhana* secara teoritis. Namun Pengetahuan *jhana* yang diperoleh dari latihan tidak begitu sulit dipertahankan bila anda tetap berminat terus berlatih, setelah masa latihan di tempat ini.

BAB III □ ANAPANASATI MEDITASI SAMATHA ATAU MEDITASI VIPASSANA ?

III.1. Anapanasati sebagai Meditasi Samatha

Anapanasati, meditasi dengan menggunakan obyek napas, dalam *Visuddhimagga*, merupakan meditasi *Samatha*.

Dalam *Visuddhimagga* dikatakan terdapat 40 obyek meditasi *Samatha*. Ke 40 obyek itu terdiri dari, 10 obyek *kasina*, 10 obyek yang menjijikkan (*asubha*), 10 obyek perenungan (*anussati*), 4 obyek kediaman luhur (*brahmavihara*), 4 obyek tanpa bentuk (*arupa*), 10 obyek perenungan terhadap makanan (*aharepatikulasana*) dan 1 obyek empat nsure (*catu dathu vatana*). *Anapanasati* merupakan satu dari ke 40 obyek tersebut.

Kasina berarti keseluruhan. Dengan kata lain, saat mempraktekkan meditasi dengan obyek *kasina*, anda harus memusatkan pikiran pada obyek yang berbentuk lingkaran. Sebagai langkah awal dapat dilakukan dengan mata.

Anda dapat menggunakan obyek *kasina* saat mempraktekkan meditasi *Samatha*. Misal, tanah (*pathavi kasina*), air (*apo kasina*), api (*tejo kasina*), udara (*vayo kasina*), cahaya (*aloka kasina*), warna merah (*lohita kasina*), biru (*nila kasina*), kuning (*pita kasina*), putih (*odata kasina*) dan obyek angkasa (*akasa 0kasina*).

Sedang 10 obyek yang menjijikkan (*asubha*) meliputi :

1. *Uddhumataka asubha*, merupakan obyek yang diambil dari mayat manusia, atau bangkai binatang yang membengkak atau kembung oleh angin.
2. *Vinilaka asubha*, obyek yang diambil dari mayat yang sudah kebiru-biruan (campuran warna biru, hijau, putih). Kadang mengandung nanah dan cairan serta kotoran lain yang terdapat dalam jasad.
3. *Vipubbaka asubha*, obyek yang diambil dari mayat yang sudah bernanah dan juga sudah dibedah sehingga terlihat nanah yang berceceran keluar dari mata, hidung, telinga dan muka.
4. *Vicchiddaka asubha*, obyek yang diambil dari mayat yang sudah terbelah menjadi dua bagian.
5. *Vikkhayitaka asubha*, obyek yang diambil dari mayat yang sudah digerogeti binatang kecil ataupun yang dimakan binatang buas.
6. *Vikkhitaka asubha*, obyek yang diambil dari mayat yang sudah hancur atau terpotong-potong, tapi masih ada dagingnya.
7. *Hatavikkhitaka asubha*, obyek yang diambil dari mayat yang sudah busuk dan hancur/terpotong besar/kecil dan masih ada daging.
8. *Lohitaka asubha*, obyek yang diambil dari mayat yang mengeluarkan darah, cairan atau kotoran lain.
9. *Puluvaka asubha*, obyek yang diambil dari mayat yang penuh belatung dan menggerogoti mayat dari luar dan dalam sehingga berlubang-lubang sampai habis.
10. *Atthika asubha*, obyek yang diambil dari mayat yang sudah tinggal tengkorak.

Adapun 10 obyek perenungan (*anussati*) meliputi :

1. *Buddhanussati*, perenungan terhadap Sang Buddha yang telah terbebas dari *lobha* (keserakahan), *dosa* (kebencian)

- dan *moha* (kegelapan batin).
2. *Dhammanussati*, perenungan terhadap Dhamma yang tidak terkena *lobha*, *dosa* dan *moha*.
 3. *Sanghanussati*, perenungan terhadap *Ariya Sangha*, bahwa beliau-beliau telah terbebas dari *lobha*, *dosa* dan *moha*.
 4. *Silanussati*, perenungan terhadap *silā* yang dilakukan oleh diri sendiri.
 5. *Caganussati*, perenungan terhadap *dana* yang telah dilaksanakan.
 6. *Devatanussati*, perenungan terhadap makhluk agung (brahma, dewa).
 7. *Maranussati*, perenungan terhadap kematian yang akan dialami.
 8. *Kayaganussati*, perenungan terhadap kekotoran jasmani.
 9. *Anapanasati*, perenungan terhadap keluar-masuknya napas.
 10. *Upasamanussati*, perenungan terhadap Keadaan nibbana yang terbebas dari kekotoran batin dan penderitaan.

Maka dari itu *Anapanasati*, pengamatan terhadap obyek napas dalam konteks ini, merupakan salah satu dari 10 obyek perenungan (*anussati*).

III.2. Anapanasati Sebagai Objek Meditasi Vipassana

Bila kitab *Visuddhimagga* menempatkan *Anapanasati* ke dalam meditasi *Samatha*, tidak demikian *Maha Satipathana Sutta* menulis. Dalam *Maha Satipathana Sutta* dikatakan, pembabaran mengenai 4 landasan kesadaran, *Anapanasati* merupakan obyek dalam meditasi *Vipassana*. Merujuk pada kedua sumber diatas maka sebagian kaum terpelajar dibingungkan olehnya. Apakah *Anapanasati* ini sebagai meditasi *Samatha* atau meditasi *Vipassana* ?

Dalam *Maha Satipathana Sutta* Sang Buddha mengajarkan cara mempraktekkan *Anapanasati*, menyadari keluar-masuknya napas. Beliau mengatakan bagaimana pemeditasi melihat muncul dan lenyapnya napas dan menyadari ketidakkekalan pada (proses) bernapas tersebut. Karenanya *Anapanasati* dikategorikan dalam obyek meditasi *Vipassana*.

Hal yang perlu kita ketahui pada obyek didalam meditasi *Samatha* dapat berupa *pannatti* atau *paramattha*. *Pannatti* berarti konsep dan *paramattha* berarti kenyataan mutlak.

Obyek-obyek didalam meditasi *Samatha* dapat berupa konsep atau realitas mutlak. Bila *kasina* digunakan sebagai obyek meditasi, obyek itu merupakan sebuah konsep. Bukan realitas mutlak. Mengapa demikian ?

Misalkan anda menggunakan warna merah sebagai obyek meditasi, maka pertama-tama anda harus menggambar lingkaran warna merah seukuran piring pada dinding atau pohon dengan ketinggian sekitar 60 cm, sehingga mata dapat melihat dengan mudah. Dan warna merah tersebut haruslah warna asli, bukan merupakan campuran dari warna lain.

Saat memusatkan pikiran pada lingkaran (warna) merah itu, pikiran harus difokuskan pada seluruh lingkaran merah tersebut, bukan separuh atau seperempat dari lingkaran. Mengapa ? Sebab anda ingin mengonsentrasikan pikiran pada bentuk lingkaran. Tidak perlu meributkan warnanya, ataupun teksturnya. Yang perlu dilakukan hanya mengonsentrasikan pikiran pada bentuk lingkaran. Anda harus melihat seluruh lingkaran dan memfokuskan pikiran kepadanya.

Saat pikiran terkonsentrasi dengan baik, meskipun mata tertutup, lingkaran merah itu tidak hilang dari ingatan. Sekarang anda melihat lingkaran merah itu dalam pikiran. Lingkaran yang terlihat di pikiran itu disebut *Patibhaga Nimitta*. Arti dari *Nimitta* disini sama dengan lingkaran pada dinding. Namun sebagian kaum terpelajar menerjemahkan sebagai tanda yang sama.

Oleh karena itu, meditasi dengan obyek ini merupakan meditasi *Samatha*. Dengan demikian anda tidak perlu mengamati proses-proses fisik pada lingkaran tersebut. Yang perlu dilakukan hanya mengonsentrasikan pikiran pada seluruh lingkaran dan menyimpannya. Sehingga anda tetap bisa melihat lingkaran merah tersebut dalam pikiran bila konsentrasi yang dihimpun cukup baik.

Bentuk lingkaran merah tersebut hanya konsep, bukan realitas mutlak. Itu hanya sesuatu yang diciptakan oleh pikiran. Dalam hal ini obyek tersebut hanyalah sebuah konsep, bukan realitas mutlak.

Ketika mempraktekkan *Buddhanussati*, perenungan terhadap kebajikan dan sifat-sifat luhur Sang Buddha, obyek ini merupakan realitas, *Paramattha*.

Seperti misalnya kata "*Araham*", yang menunjukkan makna bahwa Sang Buddha sungguh mulia. Sebab beliau telah terbebas sama sekali dari kekotoran batin dengan menggunakan 4 landasan pencerahan, *Arahatta Magga* dan *Sabbannuta*, yakni kemahatahuan.

Karenanya anda dapat berkonsentrasi atau merenungkan sifat-sifat luhur Sang Buddha yang telah berhasil menghancurkan kekotoran batin. Obyek ini merupakan realitas mutlak, bukan konsep. Bila hal ini diulang terus-menerus, kapanpun pikiran menyimpang (dari obyek), anda dapat membawa pikiran kembali kepada obyek semula, yakni merenungkan kebijaksanaan dan sifat-sifat luhur Sang Buddha. Dengan cara ini, pikiran akan makin terkonsentrasi. Karenanya dapatlah dikatakan bahwa realitas mutlak (*Paramattha*) merupakan obyek meditasi *Samatha*.

Perlu diketahui bahwa dalam meditasi *Vipassana*, setiap obyek meditasi merupakan realitas mutlak (*Paramattha*). Konsep tidak dapat menjadi obyek karena anda tidak akan menemukan karakteristik khusus maupun umum pada konsep. Dengan demikian obyek-obyek tersebut haruslah merupakan realitas mutlak.

Katakanlah anda bernama *Pannananda*. Meski anda sudah meninggal, jika saya mengingat nama anda, maka nama itu masih ada dalam ingatan (pikiran). Mengapa ? Sebab pikiran saya mengingatnya, membuatnya untuk tetap ada. Artinya,

nama hanya sebuah konsep karena diciptakan, diingat atau dibuat oleh pikiran. Dengan ini setiap konsep tidaklah nyata. Konsep itu sesuatu yang dibuat oleh pikiran. Karenanya tidak ada karakteristik untuk disadari atau diamati.

Lalu, bila lingkaran merah dijadikan obyek meditasi, anda mengingatkannya dan mengonsentrasikan pikiran padanya. Secara bertahap pikiran makin terkonsentrasi. Dan saat pikiran telah dapat mempertahankan obyek, maka dikatakan telah memasuki *jhana*.

Yang perlu diperhatikan, obyek lingkaran merah itu bukanlah suatu realitas, tapi dibentuk oleh pikiran. Karenanya obyek tersebut hanyalah suatu konsep. Tidak ada sedikitpun karakteristik yang perlu disadari. Bahkan meski anda mengonsentrasikan pikiran pada obyek tersebut, katakanlah selama 100 tahun secara terus-menerus, anda tidak akan dapat menemukan/menyadari karakteristik pada obyek itu. Obyek tersebut bukanlah suatu realitas, tapi dibentuk oleh pikiran. Ia hanya sebuah konsep.

Maka untuk membedakan *Anapanasati* sebagai obyek dalam meditasi *Vipassana* atau *Samatha*, haruslah diketahui/dimengerti mengenai obyek napas dalam kelompok realitas atau hanya sebuah konsep.

Pada kitab komentar *Visuddhimagga* disebutkan bahwa pikiran hendaknya terkonsentrasi pada napas keluar-masuk yang bersentuhan dengan ujung hidung. Dalam hal ini *Anapanasati* merupakan obyek dalam meditasi *Samatha*. Mengapa demikian? Sebab pikiran harus terkonsentrasi pada masuk-keluarnya napas, bukan pada udara/angin.

Ketika napas masuk, anda mencatat dalam batin sebagai 'masuk'. Saat napas keluar, anda mencatatnya sebagai 'keluar'. 'Masuk, keluar, masuk, keluar'.

Pikiran dipusatkan bukan pada menghirup udara, tapi pada masuk dan keluarnya udara. Masuk dan keluarnya napas/udara bukanlah realitas mutlak.

Dalam hal ini konsep tersebut menjadi obyek meditasi (*Samatha*). Anda tidak akan menemukan karakteristik apapun, baik yang bersifat umum maupun khusus. Sebab obyek itu bukanlah realitas. Hanya konsep. Karenanya ia digolongkan dalam meditasi *Samatha*.

Tetapi bila anda memusatkan pikiran pada "sentuhan" yang terjadi antara ujung hidung dengan napas yang keluar-masuk, mengamati sentuhan tersebut serta menyadarinya, maka obyek (napas) ini merupakan realitas.

Titik sentuhan tersebut memiliki 4 unsur pokok, yaitu *pathavi dhatu* (keras-lunak), *apo dhatu* (cairan), *tejo dhatu* (panas/dingin) dan *vayo dhatu* (gerak).

Keempat unsur pokok ini ditemukan saat anda memusatkan pikiran pada sensasi sentuhan antara ujung hidung dengan napas yang masuk dan keluar. Sehingga obyek napas ini digolongkan dalam meditasi *Vipassana*.

Ini yang dijelaskan oleh Y.M. Mahasi Sayadaw dalam tulisan beliau mengenai meditasi *Samatha* dan meditasi

Vipassana berkenaan dari segi pernapasan.

Dengan penjelasan ini anda dapat memahami *Anapanasati* sebagai meditasi *Samatha* (menurut *Visuddhimagga*) dan sebagai meditasi *Vipassana* (menurut *Maha Satipatthana Sutta*). Tetapi untuk benar-benar memahami perbedaan ini, anda harus berlatih meditasi dengan sungguh-sungguh.

Kadang anda harus mengonsentrasikan pikiran pada keluar-masuknya napas sebagai obyek meditasi bila mengalami konsentrasi pecah dan banyak berkhayal. Dalam hal ini Sang Buddha menyarankan praktek meditasi pernapasan (dalam kategori meditasi *Samatha*) bila terjadi kondisi di atas. Karena pernapasan selalu terjadi selama anda masih hidup. Maka akan lebih mudah untuk berkonsentrasi pada obyek napas dalam upaya mempertahankan konsentrasi bila konsentrasi tersebut pecah dan banyak melamun.

Menurut pengalaman, *Buddhanussati* (perenungan terhadap kebijaksanaan dan sifat-sifat luhur Sang Buddha) dan *Metta* (cinta kasih) merupakan obyek yang sangat baik bagi para pemeditasi untuk memusatkan pikiran saat konsentrasi pecah dan banyak melamun.

Tetapi obyek *Buddhanussati* akan menimbulkan kesulitan bagi anda yang tidak mengenal atau mengetahui kebijaksanaan dan keluhuran Sang Buddha. Sementara obyek *Metta* jauh lebih mudah digunakan. Setiap anda dapat melakukannya.

Sekarang anda dapat membedakan dua aspek meditasi pernapasan ini. Dan semoga dengan pengertian dan praktek meditasi yang sungguh-sungguh akan membuahkan keberhasilan seperti yang diinginkan...!

Surabaya,
Akhir Januari 2003

Source : <http://www.samaggi-phala.or.id>